

すりごまで味わい深く

大根とにんじんのごま炒め



材料(1人分/141kcal)

大根	60g
にんじん	20g
塩	小さじ1/2
豚薄切り肉	30g
ごま油	小さじ1
すりごま	小さじ2

作り方

- 1 大根とにんじんは長さ5cmの千切りにする。塩をふってしばらくおいて、水けを絞る。肉は長さ5cmの千切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、1の野菜を入れて炒める。
- 3 野菜がしんなりしたら、肉を加えて炒める。肉が白っぽくなったら火を止め、すりごまを混ぜ合わせる。



野菜に塩をふると炒める時間が短くなり、少量の油で仕上がります。

余った大根でもう1品!

大根とツナのサラダ

●材料(1人分/133kcal)

大根	100g
きゅうり	1/3本
塩	少々
ツナ缶(小)	1/2缶
A[マヨネーズ]	大さじ1
酢	小さじ1

- 1 大根ときゅうりは千切りにする。塩をふってしばらくおいてから水けを絞る。ツナ缶は油を切っておく。
- 2 1とAを混ぜる。

シャキシャキ感が格別

れんこんのきんぴら



材料(1人分/182kcal)

れんこん	5cm
ごま油	小さじ2
A[しょうゆ]	大さじ1
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1

作り方

- 1 れんこんは皮をむいて薄い輪切りにする。水にさらして水けを切る。
- 2 鍋に油を入れて、れんこんを炒める。
- 3 透き通ってきたらAを加え、汁けがなくなるまで炒める。



七味唐辛子や白ごまをふってもおいしいですよ!

余ったれんこんでもう1品!

●材料(1人分/102kcal)

れんこん	5cm
[熱湯]	100cc
酢	大さじ1
梅干	1個
みりん	小さじ1/2
A[しょうゆ]	小さじ2
砂糖	小さじ2

れんこんの梅肉和え

- 1 れんこんは皮をむいて半月切りにし、酢を入れた熱湯で1~2分茹でる。梅干は種をとって刻む。
- 2 1をAと混ぜる。